

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		180	9.23	8.80	19.70	194.92

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		120	1.15	0.06	9.17	41.85
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	60	6.79	4.49	4.55	85.80
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	75	0.77	2.29	3.29	36.84
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		595	14.60	18.16	38.87	377.39

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		150	3.15	1.20	9.09	59.78
Sviestmaize	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
KOPĀ:		175	5.40	6.70	17.74	152.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
950.00	29.24	33.66	76.32	725.14	0.15	1.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		200	11.16	11.66	20.24	230.54

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	150	1.30	1.81	5.82	44.80
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	75	0.77	2.29	3.29	36.84
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		680	17.45	19.79	47.55	438.10

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		150	3.15	1.20	9.09	59.78
Sviestmaize	*A01, A07	45	4.05	9.89	15.57	167.50
KOPĀ:		195	7.20	11.09	24.66	227.27

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1075.00	22 - 44 35.82	29 - 52 42.54	97 - 176 92.46	860 - 1170 895.92	< 2 0.17	< 11 1.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		180	9.23	8.80	19.70	194.92

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	220	1.91	2.66	8.54	65.71
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		220	2.10	0.12	16.81	76.72
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	100	11.32	7.49	7.58	143.00
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	75	0.77	2.29	3.29	36.84
Skolas piens 2,5%	*A07	120	3.84	3.00	5.64	64.92
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		875	22.24	23.42	55.31	520.97

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		150	3.15	1.20	9.09	59.78
Sviestmaize	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
KOPĀ:		175	5.40	6.70	17.74	152.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1230.00	12 - 28 36.87	16 - 29 38.92	55 - 113 92.75	490 - 750 868.72	< 2 0.22	< 10 1.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 03.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU	*A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		180	9.23	8.80	19.70	194.92

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	250	2.17	3.02	9.70	74.67
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Kartupeļi vārīti		250	2.39	0.13	19.10	87.18
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	150	16.98	11.23	11.37	214.50
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	120	1.23	3.67	5.26	58.94
Skolas piens 2,5%	*A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:		1150	32.23	33.54	72.76	721.83

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Krabju salāti		150	3.15	1.20	9.09	59.78
Sviestmaize	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
KOPĀ:		175	5.40	6.70	17.74	152.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1505.00	18 - 36 46.86	23 - 37 49.03	79 - 144 110.21	700 - 960 1069.57	< 2 0.29	< 10 1.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net